



MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIÓ ORAL I ESCRITA)

EDAT: 3r PRIMÀRIA (8-9)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Els llegums poden protagonitzar des de les notícies més increïbles fins a l'ensalada més deliciosa.

Estimular el consum de llegums no és faena fàcil. Tan bones com són per a créixer amb salut i no estan gens acostumats a eixir en públic o que els promocionen en la televisió.

Els llegums ens acompanyen en la història de l'alimentació des que els primers humans es van assentar. En algunes civilitzacions, els llegums van ser objecte de veneració, mentre que en unes altres van ser moneda de canvi.

Mentre que en alimentació saludable es recomana consumir llegums, almenys, entre 3 i 4 vegades a la setmana, els últims anys el seu consum s'ha reduït de manera extraordinària, substituïdes per aliments més fàcils de preparar i, en teoria, més fàcils de menjar.

No obstant això, la conscienciació més gran dels consumidors per l'alimentació saludable, comença a posar de nou els llegums en el seu lloc com a aliment bàsic que ens aporta diversitat de nutrients per a créixer amb salut. Encara ens queda molt camí per recórrer en este sentit, per la qual cosa t'animem que promogues el consum de llegums dels teus alumnes.

Treball individual

Notícies increïbles sobre llegums

La meua ensalada de llegums preferida

Fitxa de treball individual per a estimular la seua creativitat:

Et proposem que estimules la creativitat dels teus alumnes, animant-los a inventar-se notícies increïbles, on els protagonistes són els llegums. I també que estimules el seu consum proposant-los que confeccionen la seua ensalada ideal per a anar de pícnic, amb llegums i altres vegetals.

Treball en equip

Descobrir el cicle de vida i de producció dels llegums. Taller d'investigació.

Amb probabilitat, la visió que tenen els alumnes dels llegums es reduïx a un plat més o menys atractiu de lletilles, cigrons o fesols.

En este taller d'investigació, et proposem que els teus alumnes s'acosten als llegums des de diferents dos de vista: a la cuina i a l'hort.

L'objectiu és que coneguen què és un llegum, d'on procedix i com es consumix, en les seues diferents formes: en gra, en la baina, germinats, elaborats a partir de les seues farines.

L'activitat està prevista per a treballar en equips, de manera que mentre investiguen puguen reflexionar sobre el que descobriuen i aprenen, tant dels llegums en general, com de les varietats autòctones de la zona.